

Réseaux sociaux et santé mentale des jeunes :

Un guide pour
les organisations au service des jeunes



L'utilisation des plateformes de réseaux sociaux (comme Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube et X [anciennement Twitter]) est devenue partie intégrante du quotidien au cours de la dernière décennie. Bien que l'âge minimum requis par les plateformes de réseaux sociaux aux États-Unis est généralement 13 ans, en réalité, près de 40 % des enfants âgés de 8 à 12 ans utilisent les réseaux sociaux. L'utilisation des réseaux sociaux pendant l'enfance peut jouer un rôle considérable dans les relations et les expériences qui façonnent la croissance, le développement et la santé mentale des enfants et des adolescents. Ce phénomène suscite des inquiétudes croissantes parmi les chercheurs, parents et tuteurs, mais aussi chez les jeunes et les experts de la santé, notamment vis-à-vis de l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes.

Effets de l'utilisation des réseaux sociaux

En 2023, le ministre de la Santé des États-Unis a publié un **Avis** sur les réseaux sociaux et la santé mentale des jeunes, précisant : « Aux États-Unis, presque tous les adolescents consultent les réseaux sociaux, et nous n'avons pourtant pas assez de preuves montrant qu'ils sont sans danger pour eux. Nos enfants sont devenus, à leur insu, les participants d'une expérience de plusieurs décennies. »¹

Les réseaux sociaux seraient particulièrement dangereux pour la santé mentale des plus jeunes. **Une étude** a découvert que le déploiement de Facebook sur différents campus était associé à une hausse de la dépression et même à des hospitalisations liées à des problèmes de santé mentale.² De plus, un **essai randomisé contrôlé** a constaté que lorsque les jeunes adultes ne consultaient pas les réseaux sociaux pendant quatre semaines, leur santé mentale s'améliorait.³

L'avis publié par le ministre de la Santé estime que les réseaux sociaux peuvent être néfastes pour la santé mentale des jeunes de diverses façons :

- ⦿ **Comparaison sociale néfaste.** Les réseaux sociaux exposent les jeunes à de nouveaux degrés de peur de rater quelque chose, au *body-shaming*, et à d'autres contenus pouvant leur donner une image négative d'eux-mêmes.
- ⦿ **Désintérêt envers des activités saines.** Les réseaux sociaux peuvent distraire les jeunes et les dissuader de se socialiser, de suivre leurs cours correctement, de faire du sport et d'autres activités importantes pour leur santé mentale.
- ⦿ **Troubles du sommeil.** Aller sur les réseaux sociaux peu de temps avant l'heure du coucher peut interférer avec le sommeil, une composante importante de la santé mentale.
- ⦿ **Hausse du stress et du désespoir.** Les réseaux sociaux exposent les jeunes à des actualités, des histoires et d'autres contenus angoissants et perturbants qui peuvent être accablants.
- ⦿ **Exposition à des contenus dangereux.** Sur les réseaux sociaux, les jeunes peuvent être confrontés à du contenu qui encourage à l'automutilation ou à d'autres activités dangereuses, y compris du contenu à caractère sexuel malsain ou inapproprié.
- ⦿ **Cyberharcèlement et cyberintimidation.** Les jeunes ont de nouvelles façons d'entrer en contact avec des amis et des inconnus, ce qui leur fait courir un plus grand risque de recevoir des messages de menace ou pernicieux.

¹ <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

² https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf

³ https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf

Comment pouvez-vous agir ?

Soutenez le développement de leurs compétences

- ⊙ Offrez-leur, via vos programmes et services, la possibilité d'aborder l'utilisation des réseaux sociaux et la santé mentale des jeunes. Vous pouvez amorcer la conversation en posant les questions suivantes :
 - Comment te sens-tu lorsque tu vas sur les réseaux sociaux ?
 - Que souhaiterais-tu changer par rapport à ton utilisation des réseaux sociaux ?
 - As-tu vu ou vécu quelque chose sur les réseaux sociaux qui t'inquiète ?
- ⊙ Incorporez, dans vos programmes, des informations et des activités afin d'aider les jeunes à développer leurs compétences pour qu'ils utilisent les réseaux sociaux de façon saine. Le système de bibliothèques scolaires (School Library System) de la ville de New York propose du contenu sur des sujets catégorisés par classe en partenariat avec Common Sense Media, une organisation à but non lucratif éducative et de défense, via le site nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home. Consultez commonsense.org/education/digital-citizenship et recherchez ces titres de leçons :
 - « **My Social Media Life** » (**Ma vie à travers les réseaux sociaux**) (gérer ses pensées et ses émotions)
 - « **Social Media and How You Feel** » (**Les réseaux sociaux et la façon dont tu te sens**) (accroître les sentiments positifs)
 - « **What You Send** » (**Ce que tu envoies**) (faire preuve d'empathie)
- ⊙ Encouragez les parents et les tuteurs à participer aux conversations sur les réseaux sociaux et la santé mentale des jeunes, et fournissez-leur des ressources pour leur permettre de développer leurs propres compétences vis-à-vis des réseaux sociaux.
 - Common Sense Media propose une multitude d'articles et de conseils à destination des parents et des tuteurs : commonsensemedia.org/articles/social-media.
 - L'Académie américaine de pédiatrie propose une fiche conseils pour les parents et les tuteurs : bit.ly/researchbasedtips.

Réduisez leur exposition au contenu toxique

- ⊙ Donnez la possibilité aux jeunes d'entrer en contact les uns avec les autres et de réaliser des activités enrichissantes tout en faisant une pause avec les réseaux sociaux. Cela peut comprendre :
 - Fixer des normes communautaires selon lesquelles les téléphones portables doivent être rangés pendant certaines activités ou à certains moments, afin que tout le monde soit pleinement dans l'instant
 - Désigner certains espaces comme « zones sans technologie », pour que les jeunes jouent à des jeux et fassent des activités hors ligne, et aient la possibilité de nouer des liens avec leurs camarades et des adultes
- ⊙ Consacrer du temps pour faire un point avec les jeunes et les aider à configurer les paramètres de leurs applications de réseaux sociaux selon leurs objectifs personnels. Les plateformes de réseaux sociaux offrent de plus en plus d'options de personnalisation, dont la plupart sont destinées à créer une expérience plus sûre et plus saine pour les jeunes, mais les plateformes n'encouragent pas les utilisateurs à réaliser ces changements. Vous pouvez éduquer les parents, les tuteurs et les jeunes sur ces options disponibles pour plusieurs applications :

Instagram et Facebook :

Jeunes : about.meta.com/actions/safety/audiences/youth

Parents et tuteurs : familycenter.meta.com

Snapchat :

Jeunes : bit.ly/safesnap

Parents et tuteurs : parents.snapchat.com

TikTok :

Jeunes : tiktok.com/safety/youth-portal

Parents et tuteurs : tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

Vous pouvez aider les jeunes à choisir des paramètres qui correspondent à leurs objectifs dans des aspects tels que :

- La façon dont le fil d'actualité est configuré, notamment la façon dont les données sont utilisées et les sujets que les réseaux sociaux priorisent
 - Quand et si les utilisateurs reçoivent des notifications qui les encouragent à participer à la plateforme
 - Limites de temps d'utilisation et rappels pour faire des pauses
 - Restrictions liées à la vie privée concernant les utilisateurs qui peuvent consulter et interagir avec le compte d'une personne
- ⊙ Encourager les parents et les tuteurs à ne pas accorder l'accès à un smartphone avant l'âge de 14 ans minimum puis à évaluer la situation en fonction des preuves actuelles de dangers et selon les points forts et les besoins de l'enfant. Le cerveau se développe tout au long de l'enfance, et il n'y a pas d'âge à partir duquel il a été prouvé que l'utilisation des smartphones et des plateformes de réseaux sociaux est sans danger. Si les enfants commencent à se déplacer de façon plus autonome dans la ville de New York avant l'âge de 14 ans, encouragez les parents et les tuteurs à donner aux enfants un téléphone avec lequel il est impossible de consulter les réseaux sociaux (comme un téléphone à clapet). L'Académie américaine de pédiatrie propose une ressource via le site bit.ly/first-phone-child pour aider les parents et les tuteurs à décider quand ils doivent donner à l'enfant son premier portable.
- ⊙ Travaillez avec les jeunes, les parents et les tuteurs ainsi qu'avec les équipes du programme pour établir un ensemble d'habitudes communes et saines liées aux réseaux sociaux en fonction des objectifs communs à tous. Le plan familial relatif aux réseaux sociaux (Family Media Plan) de l'Académie américaine de pédiatrie propose un guide potentiel : bit.ly/AAP-media-plan.
- ⊙ Des exemples de normes partagées pour créer des habitudes saines peuvent être :
- Mettre les téléphones portables en mode silencieux et les laisser à l'écart lors des conversations, activités et autres occasions de tisser des liens
 - Discuter ouvertement des intentions et des stratégies vis-à-vis du respect des limites liées à l'utilisation des réseaux sociaux et du fait de privilégier d'autres activités plus valorisantes
 - Renforcer le besoin de limiter le temps d'écran avant l'heure du coucher et établir une bonne hygiène de sommeil pour favoriser le bien-être global

Rendez les réseaux sociaux moins toxiques

- ⊙ Inscrivez-vous à des listes de diffusion de groupes de défense travaillant sur la santé mentale des jeunes et les réseaux sociaux afin d'agir, comme Mental Health America (mhanational.org), Fairplay (fairplayforkids.org) et Common Sense Media (commonsense.org).
- ⊙ Encouragez les jeunes et les familles à organiser et à faire entendre leur voix auprès des décideurs politiques. Vous pouvez planifier une activité de rendez-vous avec les décideurs politiques locaux, nationaux ou fédéraux, ou organiser des débats ou des tables rondes en conviant des décideurs politiques afin que les jeunes discutent avec eux de la façon dont les réseaux sociaux les impactent et des protections qu'ils souhaiteraient voir en place. En tant que source d'inspiration, la ville de New York a établi un appel à l'action à l'attention des sociétés médiatiques (Call to Action for social media companies), qui propose des idées de réformes potentielles, à la page 6 de son cadre d'action (Framework for Action) : bit.ly/nycmediahealthframework. Pour une action plus directe, les jeunes peuvent contacter le maire via le site nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page et rechercher leurs autres représentants élus via le site usa.gov/elected-officials.

Ressources complémentaires

Soutenir le développement des compétences

Les écoles publiques de NYC recommandent divers programmes qui peuvent les aider à renforcer leurs compétences essentielles : bit.ly/schools-digital-citizenship. Les programmes comprennent :

- ⦿ Programme d'apprentissage pour toutes les classes proposé par Common Sense Media : commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
- ⦿ Be Internet Awesome, un programme pour enseigner la sécurité en ligne aux enfants, proposé par Google : beinternetawesome.withgoogle.com/en_us
- ⦿ Ignition: Bien-être et sécurité numérique, proposé par Blackbaud, une entreprise d'aide à l'enseignement : everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

Accès aux services de soutien

Le **988** propose, gratuitement et de façon confidentielle, des conseils en cas de crise, un accompagnement en matière de santé mentale et d'abus de substances et une orientation vers des soins. Appelez ou envoyez un SMS au 988 ou commencez une conversation en ligne sur nyc.gov/988. Les thérapeutes sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 par téléphone dans plus de 200 langues.

NYC Teenspace fournit actuellement un soutien en ligne gratuit en santé mentale à toute personne âgée de 13 à 17 ans vivant à New York. Pour vous inscrire et avoir accès à des cours en ligne et des conseils spécialement destinés aux ados, ou pour être mis en relation avec un thérapeute pour des séances virtuelles en direct, consultez talkspace.com/nyc.

Réduire l'exposition au contenu toxique

Tel que mentionné précédemment, vous pouvez consulter la fiche conseils de l'Académie américaine de pédiatrie (bit.ly/researchbasedtips) et le plan familial relatif aux réseaux sociaux (bit.ly/AAP-media-plan) pour obtenir de l'aide pour fixer des limites saines.

Common Sense Media propose des guides liés à différentes plateformes de réseaux sociaux qui expliquent les potentiels effets néfastes et comment les éviter :

- ⦿ Instagram : commonsensemedia.org/app-reviews/instagram
- ⦿ Snapchat : commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat
- ⦿ TikTok : commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

Rendre les réseaux sociaux moins toxiques

Différents groupes de défense sont actuellement mobilisés dans diverses actions pour rendre les réseaux sociaux moins toxiques pour les jeunes, notamment :

- ⦿ The Kids Online Safety Act (loi pour la sécurité des enfants en ligne) : fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html
- ⦿ The Age Appropriate Design Code (code de conduite sur la conception adaptée à l'âge) : 5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

Pour plus d'informations, consultez nyc.gov/health et recherchez « **social media and youth mental health** » (réseaux sociaux et santé mentale des jeunes).